



Eixo temático: Psicologia Clínica

ADAPTAÇÃO DO QUESTIONÁRIO DE USO PROBLEMÁTICO DE REDES SOCIAIS PARA O BRASIL: EVIDÊNCIAS PSICOMÉTRICAS

Elainy Christina Silva dos Santos¹; Andressa Victoria Silva de Azevedo²; Isadora Cariny de Barros Lins²; Dayane Santos Silva² e Hemerson Fillipy Silva Sales³.

INTRODUÇÃO

O acesso às redes sociais frequentemente começa como uma forma de relaxamento ou passatempo, mas, sem perceber, o tempo passa rapidamente. O ato de rolar a tela, assistir a vídeos curtos e navegar de postagem em postagem torna-se uma ação quase automática, um mecanismo utilizado para preencher um vazio, escapar de pensamentos ou buscar conexão.

Esse engajamento contínuo não é acidental: as redes sociais são desenhadas para estimular respostas rápidas no cérebro, especialmente por meio da liberação de dopamina, neurotransmissor associado ao prazer e ao sistema de recompensa. Cada curtida, notificação ou novo conteúdo atua como um reforço positivo intermitente, semelhante ao observado em comportamentos aditivos, mantendo o usuário engajado por longos períodos (Montag *et al.*, 2019).

Ao mesmo tempo em que proporciona entretenimento acessível, as redes sociais expõem os usuários a um fluxo constante de imagens idealizadas, padrões de consumo inatingíveis e performances de sucesso que podem acentuar sentimentos de inadequação, especialmente entre aqueles com menor acesso a bens materiais ou experiências valorizadas socialmente (Portugal; Siquara, 2022; Prado *et al.*, 2025).

Essa dinâmica se intensifica quando o sujeito passa a se comparar negativamente com o que vê, internalizando a ideia de que sua vida “real” é inferior àquela exibida nas telas. Assim,

¹ Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário do Rio São Francisco (UNIRIOS) - elainychs@gmail.com

² Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário do Rio São Francisco (UNIRIOS) -

³ Doutor em Psicologia Social, Psicologia, Docente do Centro Universitário do Rio São Francisco (UNIRIOS) - hemerson.sales@unirios.edu.br



o que começa como lazer pode facilmente se transformar em um processo de sofrimento silencioso, marcado por baixa autoestima, frustração e desejo constante de validação (Marwick, 2013; Vogel *et al.*, 2014).

Autores como Caplan (2010) destacam que, diferentemente de vícios clássicos, o uso disfuncional de tecnologias sociais pode ser mais bem compreendido a partir de um modelo multidimensional, no qual fatores afetivos e interpessoais desempenham um papel central. Nesse sentido, o uso problemático não se refere apenas ao tempo gasto nas plataformas, mas à função psicológica que esse uso desempenha, como evitar emoções negativas, escapar de frustrações ou buscar comparação social e validação externa (Marino *et al.*, 2018).

Considerando a crescente inserção das redes sociais na vida cotidiana e dos sinais de sofrimento associados ao seu uso desregulado, amplia-se o interesse científico em compreender os mecanismos psicológicos e comportamentais que tornam esse uso problemático, assim como em desenvolver formas de identificar, mensurar e prevenir seus efeitos.

Com isso, González-Nuevo *et al.* (2023) desenvolveram o Questionário de Uso Problemático de Redes Sociais (QUPRS; Problematic Use of Social Networks [PUS] Questionnaire). Diferente de outras escalas que focam exclusivamente no aspecto viciante, o QUPRS propõe uma abordagem bidimensional, incorporando também a comparação social negativa como componente relevante do uso disfuncional.

Apesar da importância da investigação dos problemas de uso de redes sociais nesta perspectiva do conceito de uso problemático, não foi encontrada no Brasil nenhuma medida que avaliasse esse construto. Tendo em vista isso, o presente estudo propõe o seguinte objetivo.

OBJETIVO

Realizar a adaptação psicométrica do Questionário de Uso Problemático de Redes Sociais para o Brasil.

METODOLOGIA

Participantes

Contou-se com uma amostra não probabilística (por conveniência) de 182 usuários de redes sociais provenientes de algumas cidades do Brasil. A média de idade foi de 28 anos (DP



= 10,4), variando entre 18 e 67 anos. A maioria dos participantes era do sexo feminino (70,9%) e a maior parte tinha ensino superior incompleto (39,6%).

Instrumentos

Foram utilizados um questionário sociodemográfico e a versão adaptada do QUPRS (González-Nuevo *et al.*, 2023), uma medida composta por 18 itens distribuídos em dois fatores, Comparação Social Negativa e Consequências Aditivas, avaliados em escala Likert de cinco pontos, variando de 1 “Discordo totalmente” a 5 “Concordo totalmente”.

Procedimentos

A pesquisa foi realizada em três etapas. Na primeira foi feita a tradução dos itens a partir da técnica de back-translation (Brislin, 1970). Na segunda foi realizada Análise semântica, a fim de avaliar a clareza e a compreensão dos itens por usuários de redes sociais provenientes da amostra alvo e na última aconteceu a coleta de dados, que foi realizada por meio da plataforma Google Forms. A participação foi formalizada pela assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo as respostas exclusivamente individuais. O tempo médio para o preenchimento do formulário foi de aproximadamente 20 minutos. A pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética em pesquisa, protocolo CAAE: 87577225.2.0000.8166.

Análise dos dados

As análises estatísticas foram conduzidas nos softwares JASP (versão 0.16.3.0) e Factor (12.06.08). No primeiro foram realizadas análises descritivas e de consistência interna, enquanto que no segundo foi realizada uma análise fatorial exploratória com matriz de correlação policórica.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A fatorabilidade da matriz de correlações foi inicialmente verificada por meio do Teste de Esfericidade de Bartlett, que se mostrou significativo ($\chi^2 = 1931,6$; $gl = 153$; $p < 0,001$), e pelo índice Kaiser-Meyer-Olkin (KMO = 0,85), considerados adequados para prosseguir com



a realização da análise fatorial exploratória. A análise paralela indicou a extração de dois fatores, o que confirma a estrutura teórica original do QUPRS (González-Nuevo *et al.*, 2023). O resultado da análise fatorial pode ser observado na Tabela 1.

Tabela 1. Resultado da Análise Fatorial Exploratória do QUPRS

itens	F1	F2
1) Quando não estou nas redes sociais, sinto um impulso de ficar online que é difícil resistir	0,27	0,77
2) Usando as redes sociais, perco a noção do tempo, deixando de lado tarefas importantes que tenho pendentes	-0,15	0,78
3) Quando faço minhas publicações, preocupo-me que sejam ridicularizadas	0,33	0,43
4) Meu desempenho acadêmico e/ou profissional diminuiu devido ao uso de redes sociais	0,04	0,58
5) Eu me comparo com outras pessoas que acho melhores do que eu nas redes sociais	0,54	0,20
6) Durmo pouco tempo por causa do uso das redes sociais	0,08	0,54
7) Eu passo muito tempo usando redes sociais	-0,32	0,89
8) Sinto que se não estiver conectado às redes sociais, estou perdendo alguma coisa	0,16	0,58
9) Estou preocupado que minhas publicações não tenham interações positivas suficientes	0,47	0,25
10) Quando vejo as publicações de famosos ou influenciadores, sinto-me mal comigo mesmo	0,74	0,03
11) A maioria dos meus amigos ou conhecidos nas redes sociais são mais felizes do que eu	0,84	-0,01
12) Pessoas próximas a mim reclamaram porque eu uso muito as redes sociais	0,00	0,64
13) Quando vejo publicações dos meus amigos ou pessoas que conheço, sinto-me inferior	0,92	-0,12
14) Tentei passar menos tempo nas redes sociais, mas não consegui	0,13	0,57
15) Eu me preocupo muito com o que as pessoas podem pensar do meu conteúdo	0,43	0,27
16) Quando vejo as publicações dos meus contatos, sinto que eles têm uma vida melhor do que a minha	0,88	-0,04
17) Quando vejo conteúdo de influenciadores ou celebridades, sinto-me inferior	0,62	0,14
18) Sinto-me sozinho quando vejo o que meus contatos postam nas redes sociais	0,54	0,17
Quantidade de itens	9	9
Valores próprios	7,64	2,19
coeficiente alfa de Cronbach (α)	0,84	0,84
coeficiente ômega de McDonald (ω)	0,86	0,86
Variância total explicada	55%	

Nota. F1 = Comparação social; F2 = Consequências aditivas. As cargas fatorais acima de 0,40 estão em negrito.



A solução bifatorial explicou 55% da variância total, sendo que nove itens saturaram no fator Comparação Social Negativa e outros nove no fator Consequências Aditivas, com cargas fatoriais variando entre 0,43 e 0,92. Ambos os fatores apresentaram índices satisfatórios de consistência interna, com coeficientes ômega de McDonald e alfa de Cronbach (α) acima de 0,70, indicando uma boa precisão da medida.

Um achado importante foi que o item “Quando faço minhas publicações, preocupo-me que sejam ridicularizadas” apresentou maior saturação no fator Consequências Aditivas, embora na versão original esteja vinculado ao fator Comparação Social Negativa. Contudo, observa-se que o item também apresenta saturação relevante no fator de comparação social, indicando seu duplo papel no contexto brasileiro. Isso sugere que a preocupação com a ridicularização nas redes sociais pode se manifestar mais como uma consequência emocional do uso problemático das plataformas, gerando ansiedade, medo de julgamento e sofrimento subjetivo do que como um processo de comparação com os outros. Dessa forma, o item reflete a interseção entre comparação social e impactos negativos do engajamento online, evidenciando que, culturalmente, no Brasil, os efeitos da comparação social podem se integrar às consequências adversas do uso intenso das redes. Esse resultado sugere que, embora a estrutura geral da escala tenha se mantido, a interpretação de alguns itens pode variar entre contextos culturais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A adaptação brasileira do QUPRS apresenta estrutura bifatorial consistente, boa confiabilidade e validade para avaliar as dimensões de comparação social negativa e consequências aditivas. Apesar do tamanho reduzido da amostra limitarem a generalização dos achados, o estudo representa um passo importante para a consolidação de instrumentos capazes de mensurar o uso problemático das redes sociais no Brasil. Destacamos que investigações futuras com amostras maiores e mais heterogêneas são necessárias para confirmar a estrutura proposta e ampliar o entendimento sobre as implicações psicológicas e sociais do uso excessivo dessas plataformas.



PALAVRAS-CHAVE

Uso problemático. Redes sociais. Adaptação psicométrica.

REFERÊNCIAS

- BRISLIN, Richard W. Back-translation for cross-cultural research. **Journal of cross-cultural psychology**, v. 1, n. 3, p. 185-216, 1970.
- CAPLAN, Scott E. Teoria e mensuração do uso problemático generalizado da Internet: uma abordagem em duas etapas. **Computadores no Comportamento Humano**, v. 26, n. 5, p. 1089-1097, 2010.
- GONZÁLEZ-NUEVO, Covadonga *et al.* Problematic social network use: Structure and assessment. **International Journal of Mental Health and Addiction**, v. 21, n. 4, p. 2122-2137, 2023.
- MARINO, Claudia *et al.* The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. **Journal of Affective Disorders**, v. 226, p. 274-281, 2018.
- MARWICK, Alice E. **Status Update**: Celebrity, Publicity, and Branding in the Social Media Age. New Haven, CT: Yale University Press, 2013.
- MONTAG, Christian *et al.* Addictive features of social media/messenger platforms and Freemium games against the background of psychological and economic theories. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 14, p. 2612, 2019.
- PORTUGAL, M. P.; SIQUARA, G. M. Use of Instagram, body image satisfaction and self esteem in young women // Uso do Instagram, satisfação da imagem corporal e autoestima em mulheres jovens. **Revista de Psicologia**, v. 13, n. 2, p. 213-226, 2022. DOI: <https://doi.org/10.36517/revpsiufc.13.2.2022.15>. Disponível em: <https://periodicos.ufc.br/psicologiaufc/article/view/78328>. Acesso em: 18 set. 2025.
- PRADO, Camila Carla Souza do; SPEXOTO, Maria Claudia Bernardes; DA SILVA, Wanderson Roberto; BRESAN, Deise; MENEGASSI, Bruna. Sociocultural pressures and appearance ideal internalization: Their impact on body dissatisfaction in Brazilian adults. **Preventive Medicine Reports**, v. 56, p. 103149, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2025.103149>.